

今日立冬 天气渐冷

7-10日我省南部以阴雨天气为主

星报讯(李若冰 记者 祝亮) 11月7日为二十四节气的立冬。立冬表示万物收藏,规避寒冷的意思。立冬之后,冷空气开始频繁,每次冷空气到来都会出现一次明显的降温、大风天气,而后又转晴,并逐渐转暖回升,形成“三日寒、四日暖”的寒暖交替天气变化。立冬时节要适当进补,要注意保暖,早睡晚起,勤晒太阳。

预计7~10日我省南部以阴雨天气为主,其中7日夜里大别山区和沿江江南部分地区中雨。具体来说,7日:全省多云转阴天,淮北大部分地区 and 淮河以南有小雨,其中江淮之间南部和江南部分地区中雨。8日:淮北阴天转多云,淮河以南阴天,部分地区有小雨。9日:淮北多云,淮河以南阴天,其中江淮之间南部和江南地区有小雨。

肿瘤患者入冬要注意调养

星报讯(李唐玉 记者 李婉婷) 冬季到来,气温变冷,肿瘤患者养生必须与时令和环环境适应,合理进行饮食起居方面的调理。省抗癌协会理事长、安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授提醒广大患者要注意以下几个方面:1、注意补充各种营养元素。建议肿瘤患者适量补充鸡蛋、鱼、肉、豆制品、水果、蔬

菜。2、饮食宜滋阴润燥养肺。每日饮水应在1500毫升以上,以消烦解渴,促进血液循环。3、保持室内空气清新。建议室内外温差要保持在5℃之内,预防受凉而诱发感冒。因为感冒会引起肿瘤复发、转移,而冬季暖气中暑会导致热辐射病,严重造成人体免疫系统的疲软,使肿瘤细胞更加肆虐。

戴口罩和饮酒御寒不提倡

星报讯(张依帆 记者 李婉婷) 今天晚上8点零7分将迎来“立冬”节气。安徽省中医院专家提醒,冬季是匿藏精气的时节,在避免引发感冒和心脑血管病发作的同时,还可以通过饮食、睡眠、运动等手段,达到保养精气、强身健体的目的。

量散出体外,反而会导致酒后寒。”牛云飞表示,戴口罩御寒也同样不提倡,因为人体的耐寒能力应通过锻炼来增强,若依赖戴口罩防寒反而使人体变得娇气,更容易患感冒。经常锻炼能提高抵御各种疾病入侵的能力,但在冬天还像春夏一样大运动量过度运动,并非明智选择。许多老人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。

安徽省中医院内分泌科主任医师牛云飞提醒,立冬后可多吃些核桃、荸荠、萝卜等;有些体虚人群由于末梢循环不畅,容易手脚冰凉,可以煲点汤喝,既补气血又能暖和身体。也可以养成入睡睡前洗个热水澡或者泡脚的习惯,这样可以活血通络,强身保健。

在冬季,老年人晨练时间可以适当推迟,太阳出来以后气温升高,空气质量也会变好,户外活动应选择在上九点半以后到下午4点之前进行最为适宜。年轻人则可以早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,适当睡个懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。要避免夜生活丰富,睡觉过晚。

不过牛云飞医师不建议饮酒御寒。“饮酒后有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果;酒劲过后,因大批热

【中国铁建国际城】 11月8日,微电影首映式倾情献映



11月8日,中国铁建国际城以爱之名相聚在政务区银泰城,共同开启“六年相守 一路有你”微电影首映式。影片用灵活而巧妙的剪辑手法对幸福生活进行了新的定义,将国际城的社区生活与人生追求完美结合,也表达了中国铁建地产责任央企的使命。

同时,为了感谢广大业主长期以来的支持与厚爱,当天在活动现场,中国铁建国际城还精心准备了歌舞类和语言类节目。机会难得,感兴趣的朋友千万不要错过!当然,既然来了就不能空手而归,活动现场更准备精美礼品等你拿!不过,最重要的是,首映式结束后,现场还可以免费观看好莱坞大片《忍者神龟:变种时代》(3D)。

六年相守,大城已现。中国铁建国际城正在用它卓然成熟的大气,带动着合肥地产文化的提升,已然成为四里河生态人居的标杆。相信在不久的将来,北二环四里河版块,一座200万平方的生态大宅必将载入合肥城市发展的史册。



在合肥瑶海区明光路街道全椒路社区内矿机二村,有一处小小的方圆理发屋,这个理发屋却是辖区老人们连连称赞的地方,原来这个理发屋是专门为老人免费理发设立的。方圆理发屋是今年9月1日开始设立的,每月1号到8号上午8点半到11点半,只要是辖区内60岁以上的老年人便可以来剪发,每月9号、10号上午8点半到11点半,志愿者们便会上门为提前预约、行动不便的老人剪发。

关堂所 费丽群 记者 祁琳 邵华文/图

庐阳区“大开绿灯” 高科技企业减免2年房租

星报讯(赵明 记者 王伟伟) 11月6日上午,中科大校友企业家们再次“组团”来到合肥,与中科大先进技术研究院、庐阳区政府签订战略合作协议。

企业,提供优质标准化厂房,减免2年房租,优先为项目提供土地。

庐阳工业区管委会相关负责人表示,此次合作,庐阳区将“大开绿灯”,通过重点项目支撑、政府补贴及扶持等形式,对转化成功的高新技术

与此同时,中科大先进技术研究院将根据庐阳高新技术项目需求和企业的技术难题,组织人员进行研究开发和技术攻关,帮助高新技术企业进行新产品、新技术、新工艺、新成果、新设备的推广和应用,并开放实验室提供各种分析、检测设备等。

省城当涂支路将北接巢湖路

星报讯(杨楠楠 记者 丁林) 省城南淝河路与巢湖路之间将新增一条通道。

在招募施工方。

市场星报记者昨日从合肥公共资源交易中心获悉,包河区当涂支路南淝河路至巢湖路段将打通,目前正

据公告,该路段规划为城市支路,全长771米,设计行车时速每小时30公里,项目概算1800万元。路段打通之后,将有效缓解东二环路和铜陵南路的交通压力。

第二届合肥网络购物节邀你来淘宝

星报讯(罗菁 记者 沈娟娟) 市场星报记者从合肥市召开的新闻通气会上获悉,第二届合肥网络购物节将于11月启动,一直持续到明年3月,市民在衣食住行等方面都能淘到优惠的宝贝。

抽奖免单、限时秒杀、年货特卖等优惠。

据介绍,此次网络购物节包括网络购物节、名酒嘉年华、年货节等六大板块。活动期间消费者参与相关活动,可享受受到特价促销、

市场星报记者了解到,合肥网络购物特色商圈行将合肥市1912街区、万达、步行街、女人街等商圈内购物、餐饮、休闲等各类商家搬上网,搭建网上步行街、网上三里庵等,市民足不出户就能进行商家信息查询、商品预览,同时还能下载电子优惠券,在线预订,享受专属优惠。

光棍节,喊出你的最“牛”脱光宣言

不知从什么时候开始,11月11日这个看似普通的一天被人们赋予了特别涵义,甚至有不少新出的台历都把这一天标记做为“光棍节”。眼看11.11光棍节就要来了,11.11光棍节,这个值得铭记的日子,大家都是怎么过的?是忙着约会脱单,还是忙着秒杀购物车里的欲望清单?如今,单身男女俨然成了社会话题。其实,无论是单身还是恋爱,都需要勇敢地向着心仪的对象说出爱的表白,秀出情感宣言。

的宣言,有爱何不大声说出来。今年双十一,蒙牛纯甄发起【最“牛”脱光宣言】活动,鼓励大家说出最牛、最纯甄的脱光宣言,并邀请好友支持。想脱光,就要大胆说出爱!相信自己,你行的!

蒙牛纯甄是一款不添加色素、香精和防腐剂的高端酸牛奶产品。其严选优质牧场奶源,进口丹麦菌种发酵,使得纯甄酸牛奶的口味简单纯净,让每一位品尝纯甄的人,回忆起了童年留在唇边的那一抹纯正奶香。

邹传科



参与步骤:

1. 扫描二维码;
2. 选择宣言性别;
3. 挑选最牛宣言或写下自己的脱光宣言;
4. 分享至朋友圈,邀请好友点赞;
5. 齐集11个赞,即可参与抽奖,赢取蒙牛纯甄酸牛奶一提。